

# Morgenstund-Müsli im Jentschura-Stil basisch



Foto von Gisela Martin  
Rezept von Sigrid Hollender

## **Zutaten für 1 Person:**

20g Buchweizen

20g Hirse

150ml kochendes Wasser

## **Zubereitung:**

Buchweizen und Hirse in der Gewürzmühle oder Getreidemühle mahlen, 150 ml kochendes Wasser darübergerben, quellen lassen, nach Belieben verfeinern mit frischen Früchten, getrockneten Früchten, Mandelmus, Nüssen, Kokosmilch oder Sahne oder was gefällt...

Tipp: Die Mengen können beliebig erhöht werden. Ich bereite mir oft einen Vorrat für ein oder zwei Wochen vor:



Foto Gisela Martin



Foto Melanie Gläser, Variante: Hirse und den Buchweizen in Kokosmilch quellen lassen.

Dazu kamen 4 TL selbstgemachter Apfelmus mit Zimt, 1/2 Banane, 1 Hand voll geraspelte Möhre und ein paar Mandelblättchen.

---

## Frischkornmüsli



Rezept und Foto von Gisela Martin

Über die Optik lässt sich streiten, aber es ist wahnsinnig lecker, sehr gesund und dank einer guten Küchenmaschine hält sich der morgentliche Aufwand sehr in Grenzen. Man fühlt sich nach dem Essen nicht so schlapp wie nach einem Brötchen-Frühstück und ich habe auch nicht so schnell Hungergefühl.

**Zutaten:**

Eine Hand voll Körner

1 Apfel

Ahornsirup

Naturjoghurt nach Belieben

**Zubereitung:**

Mit der Getreidemühle (alternativ dem Flocker) etwas Korn (Dinkel o.ä.) schroten (ich schrote immer die Menge für zwei oder drei Tage, länger sollte das geschrotete Korn nicht liegen, wegen der Nährstoffe)

Vom Ergebnis pro Portion ca. eine kleine Hand voll wegnehmen und über Nacht wässern.

Am nächsten Morgen das gewässerte Korn (ohne das Wasser) in einen Teller geben, einen Apfel mit der Trommelraffel reiben, einen Löffel Joghurt zugeben und etwas Ahornsirup darüber träufeln.

Das ist die Grundvariante. Als Variation gibt man noch ein

paar Nüsse, anderes Obst o.ä. zu.

Alternative: Wenn es schnell gehen muss und man keine Zeit zum wässern hat: Einfach den Schrot ein paar Minuten kochen.

Bilder dazu:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=654596474611882&set=pcb.282175255275988&type=1&theater>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=654596537945209&set=pcb.282175255275988&type=1&theater>

Und hier noch ein Foto vermischt:



Foto: Gisela Martin

---

## [Karotten-Kartoffel-Rösti](#)



Rezept und Foto von Gisela Martin

Menge ergibt ca. 8 Bratlinge, langt für ca. 2 Personen (oder es ist nur eine Beilage, dann reicht ggf. für 3-4)

Menge reicht für ca. zwei Pfannen, am besten mit zwei Pfannen gleichzeitig arbeiten.

**Zutaten:**

1 Zwiebel

200 g Karotten

200 g Kartoffeln

1 El Mehl

2 Eigelb

Salz

Pfeffer

Muskat

Öl oder Butter zum Herausbraten

**Zubereitung:**

Zwiebel kleinschneiden.

Karotten und Kartoffeln mit der groben Trommelraffel zerkleinern (oder im Multizerkleinerer).

Karotten und Kartoffel trocken tupfen.

Alles mit Mehl, Eigelb, Gewürzen vermischen

Fett in Pfanne erhitzen und von beiden Seiten knusprig braun braten.

---

# Cookie-Eisparfait mit heißen Pfeffer-Kirschen



Foto Gisela Martin

Quelle Genuss-Magazin 02/2015, nachgemacht von Simone Bachmann und Gisela Martin

## **Zutaten:**

150g Kekse oder Cookies

250g Sahne

2 Eier

2 Eigelbe

75g Puderzucker

250ml Kirschsafte

200ml Rotwein

75g Zucker

1 EL schwarze Pfefferkörner – fein zerstoßen

1 EL Speisestärke – mit 2-3 EL kaltem Wasser verrührt

500g entsteinte Kirschen

## **Zubereitung:**

Cookies im Multizerkleinerer zerbröseln

Sahne mit dem Ballonschneebesen steif schlagen

2. Schüssel nehmen – sonst Sahne rausnehmen, Besen reinigen und weiter geht's

Eier / Eigelbe / Puderzucker mit dem Schneebesen 5min schaumig-steif-schlagen

zerbröselte Cookies abwechselnd mit der Sahne unter die Masse heben

Parfaitmasse in eine Folie ausgelegte Form füllen und 5h in das Gefrierfach stellen (hab eine Silikonkastenform genommen)

Kirschaft / Rotwein / Zucker / Pfeffer auf 250ml einkochen- mit angerührter Stärke den Sud binden

Kirschen unterheben

Eisparfait stürzen, Folie entfernen und alles mit Kakao bestäuben

Schneiden und Stück mit der Pfeffer-Kirschsoße servieren

---

## Pizzateig – Variationen

### Rezept 1

#### **Pizzateig alla Manni**

von Manfred Cuntz

#### **Zutaten:**

1 kg Mehl

20 g Salz

10 g Hefe  
600 ml Wasser

### **Zubereitung:**

10 Minuten kneten lassen dann eine halbe Stunde bei Raumtemperatur anspringen lassen und danach über Nacht in den Kühlschrank. Große Schüssel nehmen, der Teig geht auch im Kühlschrank auf. Wenn du den Teig brauchst so viel abnehmen wie gerade gebraucht wird und akklimatisieren lassen. Portionieren und eine Stunde oder länger gehen lassen. Brauchst du den Teig schneller, dann einen halben bis einen ganzen Würfel Hefe auf das Kilo Mehl nehmen und einen EL Backmalz oder Zucker zugeben. Dann bei Raumtemperatur oder in der CC bei 30°C gehen lassen.

*Tipp, was tun, wenn Teigreste übrig bleiben sollten:*

*Eine Woche im 0°C Fach ist überhaupt kein Problem. Bei Pizza sowieso nicht. Wenn man davon noch Brötchen backen möchte muss man ihn gut akklimatisieren und nochmal gehen lassen. Die Brötchen werden dann sehr schön feinporig aber nicht mehr so fluffig.*

### **Rezept 2**

**von Alexandra Müller-Ihrig ([www.sinnreichleben.de](http://www.sinnreichleben.de)  
Ernährungsberatung)**



Foto von Alexandra Müller-Ihrig

### **Zutaten:**

500 g Mehl

25 g frische Hefe  
Prise Salz  
2-3 EL getrocknete ital. Kräuter  
150-200 ml Wasser

### **Zubereitung:**

Wasser erwärmen und die Hefe darin auflösen.

Mehl und Salz in die Schüssel geben und vermischen. In der Mitte eine Vertiefung einfügen und das Hefe-Wasser in diese Vertiefung hinein geben. 10. Min bei 38° C ohne Rührelement Stufe 3 gären lassen.

Anschließend den Knethaken befestigen und alles gut durchrühren lassen. Zum Schluss die ital. Kräuter hinzufügen und nochmals gut verkneten.

Teig 30 Min bei 38° gehen lassen.

Reicht für ca 3 runde Pizzableche oder 1 Backblech + eine 26 runde Form aus.

### **Rezept 3**

#### **Pizza ai Prosciutto von Peti Ziegler**



Foto von Peti Ziegler

Ruchmehlteig – (Teig kann auch als Brotteig genutzt werden)

Ruchmehl: Schweizermischung ohne Körner, aber dunkler als Weissmehl

**Zutaten:**

500 gr Mehl

ca. 3 dl (300 ml) lauwarmes Wasser

2 – 3 EL Olivenöl

1 1/2 TL Salz.

20 g Hefe

*Tipp:*

Irene Thut-Bangerter Ich nehme 450 Gramm Mehl und 50 Gramm Hartweizengriess sowieso der Boden knusperiger sieht super fein aus!





Fotos von Peti Ziegler

## Rezept 4

### **Pizza Manitoba von Plötzblog, ausprobiert von Elke Knoch**

[Pizza Manitoba](#)

#### **Zutaten:**

500 g Manitobamehl (oder Type 550)  
300 g Wasser  
20 g Olivenöl  
10 g Salz  
5 g Frischhefe

#### **Zubereitung:**

Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 5 Minuten auf Stufe 1 zu einem mittelfesten Teig kneten.

90 Minuten Gare bei 20°C, dabei alle 30 Minuten falten.

Den Teig 72 Stunden (auch kürzer oder länger möglich) bei 4°C reifen lassen.

Noch kalt zu einem dünnen Pizzaboden ausziehen, belegen und bei 280°C (250°C) 10-15 Minuten backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 1 Stunde

Zubereitungszeit gesamt: ca. 75 Stunden

## Rezept 5

**Zur Verfügung gestellt von Mareike Bollmann, aus unbekanntem Quellen:**

Mareike: Huhu, das Rezept hat mir eine Freundin geschickt, woher sie es hat, kann ich nicht sagen. Die Pizzen werden auf jeden Fall sehr dünn

### Zutaten:

für ca. 4 runde Pizzen

500 g Weizenmehl (Farina Tipo 00)

300 ml lauwarmes Wasser (60 ml pro 100 g Mehl)

5 g frische Hefe – 1 g pro 100 g Mehl

1 TL Meersalz

1 EL gutes Olivenöl

### Zubereitung:

Salz unter Mehl mischen. Mehl in Schüssel, Mulde formen, Wasser in Mulde gießen, die Hefe hineinbröseln und durch vorsichtiges Rühren auflösen. Olivenöl hinzugeben. (ich würde beim nächsten mal die Hefe in einem kleinen Schälchen mit was Wasser vermengen... Das auflösen in der großen Schüssel hat nur so mäßig geklappt)

Anschließend mit einem Löffel das Wasser-Hefe-Gemisch weiter verführen und immer etwas Mehl vom Rand einrühren. Solange bis eine zähflüssige Masse entstanden ist. Nun kann mit den Händen weitergearbeitet werden. Zu Beginn noch nicht mit zu großem Druck, sondern eher leicht und vorsichtig das restliche Mehl in die zähe Masse einarbeiten, bis ein elastischer, weicher und geschmeidiger Teig entstanden ist. Der gesamte Knetvorgang sollte bis zu 10 Minuten dauern. (ich habe mit der

Küchenmaschine mit Knethaken geknetet, sobald das Wasser untergerührt war)

erste Ruhephase: Teig bei Raumtemperatur von ca. 21 Grad 30 Minuten gehen. (=Stockgare)

Nach der Stockgare: 4 gleichgroße kugelförmige Teiglinge formen und getrennt in Schüsseln oder einer großen Schüssel zugedeckt für die anstehende Stückgare legen. Stückgare: im Kühlschrank bei einer Temperatur von 2 – 5 Grad mindestens 24 Stunden.

Vor der Verwendung sollten die Teiglinge ca. 30 Minuten lang die Gelegenheit bekommen, Raumtemperatur anzunehmen.

Teigling von beiden Seiten in Mehl wenden und durch leichtes und gleichmäßig drücken mit dem Fingerspitzen zu einem runden Fladen formen (zur Not mit dem Nudelholz etwas nachhelfen), wobei der Rand etwas dicker sein sollte. Anschließend mit beiden flachen Händen unter Drehbewegungen auseinanderziehen. Den fertigen Teigfladen zwischen den Händen mit leichten Drehbewegungen hin- und herwerfen um das überschüssige Mehl abzuschütteln.

## **Rezept 6**

**Zur Verfügung gestellt von Rosa Galietta**

### **Zutaten:**

500g Manitoba Mehl

500ml Wasser

1.5 g frische Hefe (im Winter 3gr)

270g Mehl

80g Semola rimacinata di grano duro (feiner Hartweizengrieß)

25g Salz

30g Olivenöl

1/2 Zwiebeln klein geschnitten,

1 Knoblauch durchgepresst  
2 El Olivenöl  
1 Dose pürierte Pelati (850g)  
Salz und Oregano

### **Zubereitung:**

Vorteig;

Spiral-Knethaken

Mit 500 gr Manitoba Mehl, 500 ml Wasser, und 1.5 gr frische Hefe (im Winter 3gr) am Abend vorher ein Vorteig machen.

Dann einfach abgedeckt mit Spritzschutz im CC lassen.

Teig:

Spiral-Knethaken

Am nächsten Tag löffelweise 270 gr normales Mehl und 80 gr Semola rimacinata di grano duro dazugeben am Schluss 25 gr Salz und 30 gr Olivenöl und gut durchkneten. In der Regel ist der Teig gut wenn er sich von den Wänden der Schüssel löst.

Ein halbe Stunde abgedeckt ruhen lassen und dann Kugeln zu ca. 250 gr formen und in eine leicht mit einem Pinsel eingeölte Schüssel geben und über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag 2h vor dem Pizza backen aus dem Kühlschrank nehmen.

Ganz wichtig den Teig mit den Fingern und Händen flach drücken und einen schönen dicken Rand lassen.

Pizzaiola:

1/2 Zwiebeln klein geschnitten, 1 Knoblauch durchgepresst in 2 El Olivenöl andünsten und eine grosse Büchse pürierte Pelati dazugeben und einkochen lassen ca.15 – 20 min. Mit Salz und Origano würzen.

Sauce dünn auf den Boden streichen und Belegen nach Belieben mit: Mozzarella, Salami, Paprikawurst, Salsicce, Thunfisch, Zwiebeln, Pilzen oder was auch immer im Haus ist.

Ofen, vorzugsweise Pizzaofen oder mit Pizzastein, gut vorheizen und Pizza so heiß wie möglich backen.

## **Rezept 7**

## Zur Verfügung gestellt von Ines Glück



Rezept Nr. 7/Foto Ines Glück

### **Zutaten:**

500 gr. Mehl Type 00

310 gr Wasser

20 g Olivenöl

13 gr Salz

4 gr Hefe frisch

### **Zubereitung:**

5 min auf min und 10 min auf Stufe 1 kneten und dann bei 4-6 Grad in den Kühlschrank stellen und portionsweise entnehmen und direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten. Hält bis zu 5 Tage, kann nach ca. 24 Stunden schon verwendet werden. Ich rolle den Teig nicht aus, sondern ziehe ihn in Form.

Belegen nach Belieben. Dann für 10 Minuten auf den heißen Backstahl im Ofen bei 250 Grad.

*Tipp für alle Pizzen, die auf Pizzastein gebacken werden:  
Auf die Pizzaschaufel sowie auf den Pizzastein etwas Grieß streuen. Dann lässt die Pizza sich leichter einschieben.*

---

# Milchreis – Video

---

## Kokos-Makronen Schoko-Kokos-Makronen Kokosmakronen – Variationen



Foto Rezept Nr. 2 von Melestti

### 1. Rezept von Chefkoch.de, auf CC umgesetzt

#### **Zutaten:**

2 Eiweiss

200 g Zucker

250 g Kokosflocken

#### **Zubereitung:**

Eiweiß und Zucker mit Ballonschneebeisen steif schlagen  
Kokosflocken mit Unterhebrührelement unterheben

170° C ca. 15 Minuten backen.

### 2. Rezept Schoko-Kokos-Makronen von Melestti

#### **Zutaten:**

2 Eiweiß

100 g Zucker  
50 g Kokosraspeln  
50 g Schokoladenstreusel  
25 g Zartbitterkuvertüre

### **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Das Eiweiß mit dem Ballonschneebeisen steif schlagen und 75 g Zucker langsam einrieseln lassen. So lange weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat.

2. Den restlichen Zucker mit Kokosraspeln und Schokostreuseln vermischen und vorsichtig unter den Eischnee ziehen. Mit zwei Teelöffeln 30 Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Dann auskühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Kuvertüre im Multi mit der Scheibe 3 grob hacken und in die Kochschüssel geben. Die Kuvertüre bei 60° C auf Kochintervallstufe 3 mit dem Flexi-Rührer temperieren. Die flüssige Schokolade in einen kleinen Spritzbeutel füllen und Streifen auf die ausgekühlten Makronen spritzen.

### **3. Rezept Kokos-Makronen abgeröstet von Jane Schwegler**



Foto Jane Schwegler

Ergibt 6 Bleche

Zutaten:

700 g Kokosflocken

750 g Zucker  
350 g Eiklar  
Vanille, Salz  
ca 2 el Amaretto

### **Zubereitung:**

Beim Abrösten wird die Makronenmasse bis zu 60 Grad erhitzt. Das macht man, damit der Zucker sich löst, sie bekommen einen schönen Glanz und bleiben lange saftig.

Das macht man bei allen Makronen, ausser bei Marzipan (da das ja schon geröstet ist).

Ich rühre Eiweiß, Zucker, Vanille und Salz mit dem Flexielement bei 60 Grad auf Kochstufe 1.

Die Kokosraspeln habe ich vorher mit dem Messer im Multizerkleinerer feiner gemacht, damit später nichts in der Tülle stecken bleibt.

Dann erwärme ich die Raspeln bei 50 Grad im Ofen und gebe sie zum Eiweiß. etzt auf 70 Grad erhöhung und Rührstufe 1 (P drücken), bis es sich ordentlich warm anfühlt. Ich gebe zum Schluss noch immer einen Schluck Amaretto dazu.

Dann mit der größten Sterntülle aufdressieren, backen bei ca. 170 Grad/Ober-Unterhitze, je nach Ofen. Wichtig ist sie 10 Minuten zu backen. Die Temperatur muss man herausfinden, bei meinem Ofen eher 160 Grad. Auf jeden Fall nicht länger backen, sonst trocknen sie aus. Ich finde mit 10 Minuten haben sie die perfekte Knusprigkeit und innen sind sie ganz weich.

---

# Waffeln – Variationen



Foto: Gisela Martin – 1. Rezept

## ***1. Rezept – Ursprung unbekannt, Autor Gisela Martin***

### **Zutaten:**

300 g Mehl

200 gr. Butter

100 g Zucker

2 TL Backpulver

2 EL Vanillezucker

6 Eier

1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> Tassen Milch (mittlere Größe, Mittelding zwischen Kaffeetäschen und Kaffeepott)

1 Prise(n) Salz

### **Zubereitung:**

Flexi einsetzen und Butter und Milch zugegeben, 40 Grad, bis Butter geschmolzen ist

Temperatur auf 0 stellen, zu K-Haken wechseln und Eier und dann restliche Zutaten zugeben und alles verrühren

Waffeleisen mit Öl besprühen, herausbacken.

Schmeckten herrlich knusprig. Der Teig langte für 13 Waffeln.

Vor dem Servieren haben wir die Waffeln noch mit Puderzucker

bestreut.



Foto: Melanie Gläser – 2. Rezept

### **2. Rezept von Melanie Gläser:**

Rezept für 2-3 Waffeln

#### **Zutaten:**

3 EL Mandelmus

2 Eier

1/4 TL Weinsteinbackpulver

1 Schuss Kokosmilch

1 TL Kokosöl

Bourbon Vanille

Zimt

#### **Zubereitung:**

Alles in meiner Gewürzmühle zu einem Teig vermixt und dann im Waffeleisen ausgebacken.

### **3. Rezept Buttermilch-Waffeln**

Manchmal sind es genau die einfachen Rezepte, die immer wieder auf den Tisch kommen – so wie diese Buttermilch-Waffeln. Sie sind bewusst nicht zu süß gehalten und damit die perfekte Grundlage für alles, was man gerade darauf genießen möchte: ein Hauch Puderzucker, warme Kirschen mit Sahne oder ein Schuss Ahornsirup.

Die Buttermilch sorgt dabei für eine wunderbar luftige

Struktur und gleichzeitig für eine feine Knusprigkeit außen – ganz ohne dabei säuerlich zu schmecken. Und falls gerade keine Buttermilch im Haus ist, kann man ganz unkompliziert zu Actimel greifen – das funktioniert überraschend gut.

Für ca. 8 bis 10 Waffeln:

Zutaten und Zubereitung:

125 g Butter mit dem K-Rührer oder Flexi-Rührer cremig aufschlagen.

50 g Zucker und 2 Esslöffel Vanille-Zucker hinzufügen und so lange rühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.

4 Eier (zimmerwarm) einzeln nacheinander unterrühren, sodass eine luftige, cremige Masse entsteht, die sichtbar an Volumen zunimmt.

Die fein geriebene Schale einer Zitrone unterrühren.

250 g Weizenmehl mit 1 TL Backpulver mischen und abwechselnd mit

ca. 200 g Buttermilch (alternativ Actimel) unter die Masse rühren.

Der Teig sollte etwas dicker sein als klassischer Pfannkuchenteig – bei Bedarf einfach noch etwas Flüssigkeit ergänzen, bis die Konsistenz passt.

Den Teig kurz ruhen lassen und anschließend im gut gefetteten Waffeleisen goldbraun ausbacken.

Ein kleiner Vorteil dieses Teigs: Er verzeiht auch Pausen. Eine kurze Ruhezeit tut ihm sogar gut, da das Mehl noch etwas quellen kann. Und sollte etwas übrig bleiben, lässt sich der Teig problemlos abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag weiterverarbeiten – mit kaum merklichem Unterschied im Geschmack.

Ein unkompliziertes Rezept, das immer gelingt und sich ganz nach Lust und Laune variieren lässt.

#### 4. Rezept von Elvira Preiß

Dieses Rezept machen wir schon seit über 20 Jahren so.

##### **Zutaten und Zubereitung:**

250 g Butter oder Margarine schaumig rühren.

100 g Zucker und

1 Vanillezucker dazu fügen

4 Eigelb

125 g Mehl

125 g Speisestärke

2 gestrichene TL Backpulver

1/4 Liter Sahne unterrühren

4 Eiweiß steif schlagen und zuletzt unterheben.

#### 5. Rezept "normale Herzchenwaffeln" von Chris Tine

##### **Zutaten:**

250g Butter

250g Zucker oder nach Geschmack

6 Eigelbe

500g Mehl

1/2 warme Milch

1TL Backpulver

Etwas abgeriebene Zitronenschale

2 Vanillezucker

Schnee von 6 Eiweiß

#### 6. Rezept "Apfelwaffeln" von Chris Tine (Herzchenwaffeln)

##### **Zutaten:**

250g Butter

75g Zucker

4 Eier

250g Mehl

1 TL Backpulver

1/8 Liter warme Milch

300g Äpfel, gewürfelt

50g Mandeln oder Nüsse

1/2 TL Zimt

## 7. Jane Schweglers Familienwaffelrezept

### Zutaten:

200 g Butter

200g Zucker

6 Vollei

500 g Mehl

375 g Milch

Vanille, Salz, Zitrone, Zimt

---

# Kinderschnitte – Variationen



Foto Gisela Martin

### *1.) Rezeptmix aus diversen im Internet gefundenen Rezepten*

Ausprobiert von Gisela Martin und für extremst lecker befunden:

### Zutaten Biskuit 1:

3 Eier

75 g Zucker

etwas echter Vanillezucker  
50 g Mehl  
25 g Stärke  
25 g Back-Kakao  
1 Prise Backpulver  
1 Schuss Sprudel

### **Zubereitung Biskuit 1:**

Eier mit Zucker 15 Min mit Ballonschneebesen Backofen auf 160 Grad/Heissluft vorheizen. Restliche Zutaten abwiegen und sieben, dann mit Unterhebrührelement einarbeiten  
Auf Backblech Backrahmen aufstellen, relativ groß einstellen (sonst wird der Teig zu dick, wie bei mir) Masse einfüllen und sofort in den Ofen. Ca. 15 Minuten, dann Stäbchenprobe.

Während Biskuit 1 im Ofen ist, das gleiche mit Biskuit 2 wiederholen:

### **Zutaten Biskuit 2:**

3 Eier  
75 g Zucker  
etwas echter Vanillezucker  
50 g Mehl  
25 g Stärke  
25 g Back-Kakao  
1 Prise Backpulver  
1 Schuss Sprudel

### **Zubereitung Biskuit 2:**

Wie Biskuit 1.

Beide Biskuitplatten auskühlen lassen und Creme vorbereiten:

### **Zutaten Creme:**

200 gr. Sahne  
1 Packung Sahnesteif  
2 EL echter Vanillezucker  
200 gr. Mascarpone  
3-4 EL Honig  
Schluck Monin (ich hatte Karamellgeschmack)

### **Zubereitung Creme und Fertigstellung:**

Sahne, Sahnapart und Vanillezucker mit Ballonschneebeesen steif schlagen.

In einer anderen Schüssel Mascarpone (oder halb Mascarpone/halb Frischkäse), Honig und Monin mit Flexi glatt rühren und dann unter die Sahne heben.

Eine Biskuitplatte drehen (so dass das obere unten ist), dies ergibt die untere Platte.

Creme aufstreichen (am besten den Backrahmen weiter verwenden, dann gibt es schönen Rand).

Die zweite Biskuitplatte in Milchschnittengröße schneiden und oben auf legen.

Dadurch kann man besser durchschneiden.

Alles durchschneiden und mind. 3 Stunden in den Kühlschrank. Ich hatte die Milchschnitten über Nacht im Kühlschrank und die Creme war richtig fest und der Biskuit sehr fluffig.

### **2. Rezept "Milchschnitte Homemade" von Soraya Nett von Ini kriegts gebacken :-),**

zu finden auch hier:  
[https://www.facebook.com/notes/ini-kriegts-gebacken/milchschnitte-homemade/264971693660257?\\_\\_mref=message\\_bubble](https://www.facebook.com/notes/ini-kriegts-gebacken/milchschnitte-homemade/264971693660257?__mref=message_bubble)

### **Zutaten für den Teig:**

5 Eier

80g Zucker

90g Mehl

25g echten Kakao

3/4 TL Backpulver

### **Zutaten für die Füllung:**

200ml Sahne

1 Packung Sahnesteif

200g Mascarpone (jetzt neu im Kühlregal) >>> Philadelphia mit

Honiggeschmack , war auch seeeeehr lecker !!!

2 EL Honig

1/2 Beutel Vanillezucker

ein paar Tropfen Mandelsirup ( z.B. Monin)

### **Zubereitung:**

Die Eier mit dem Zucker sehr schaumig schlagen, dann die restlichen Zutaten gesiebt unterheben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen (ich benutzte noch zusätzlich einen Backrahmen) und bei 180°C, 14 Minuten backen.

Sahne mit Sahnesteif steif schlagen.

Mit Mascarpone, Honig, Vanillezucker, Mandelsirup ( z.B. Monin) glatt verrühren und unter die Sahne heben. Jetzt den kalten Teig in der Mitte teilen und die Hälfte mit der Creme bestreichen. Mindestens 3 Std. im Kühlschrank kühlen und dann in Stücke schneiden.

Lasst es Euch schmecken ☐

---

**Möhrenkuchen   Karottenkuchen**  
**Rüblitorte   Rüblikuchen   **–****  
**Variationen**



Foto: Gisela Martin – 1. Rezept mit Limetten-Mascarpone-Creme

### **1. Rezept Möhrenkuchen mit Limetten-Mascarpone-Creme**

Rezept von Jamie Oliver aus dem Buch "Besser kochen mit Jamie – schon oft nachgebacken von Gisela Martin

#### **Zutaten:**

285 gr weiche Butter  
285 gr. brauner Zucker  
5 große Eier  
abgeriebene Schale und Saft von 1 Orange  
170 gr. Mehl  
2 TL Backpulver  
115 gr. gemahlene Mandeln  
115 gr Walnuskerne gehackt  
1 TL Zimt gemahlen  
1 Prise Nelken  
1 Prise Muskatnuss  
0,5 TL Ingwer  
300 gr. Möhren, geschält und grob geraspelt  
Meersalz

#### *Für die Limetten-Mascarpone-Creme:*

115 gr. Mascarpone  
225 gr. Doppelrahmfrischkäse  
85 gr Puderzucker  
abgeriebene Schale und Saft von 2 Limetten

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten bereitstellen und vorbereiten (z.B. Karotten mit Scheibe im Multizerkleinerer groß raspeln)

Backofen auf 180 Grad vorheizen

Backform (Kastenform oder quadratische Form von 22 cm mit Backpapier auskleiden oder einfetten und etwas Mehl drauf sieben)

Butter und Zucker mit Flexi oder Ballonschneebeisen hellgelb und schaumig schlagen

Eigelb einarbeiten, Orangenschale und O-Saft zugeben..

Zu Unterhebrührelement (oder Kochrührelement) wechseln und Mehl und Backpulver unterheben, dann die gemahlene Mandeln, die gehackten Walnüsse, die geraspelten Möhren und die Gewürze.

In zweiter Schüssel Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und ebenfalls in erster Schüssel unterheben.

Teig in Form geben und ca. 50-65 Min im vorgeheizten Ofenbacken (lt. Rezept 50 Min, in meiner Form dauert es immer 65 Min)

Auskühlen lassen und aus Form herauslösen.

Zutaten der Creme mit Flexi verrühren und auftragen

Ggf. noch ein paar restliche Walnüsse zum Dekorieren verwenden.

## **2. Rezept Möhrenkuchen**

Rezept von Junipery, [chefkoch.de](http://chefkoch.de)

### **Zutaten:**

5 Eier

300g Karotten

250g gemahlene Haselnüsse (alt. Mandeln)

200g Zucker  
1/2 Pck. Backpulver  
1 Pck. Vanillezucker  
80g Paniermehl

### **Zubereitung:**

Backofen auf 160 Grad vorheizen

Karotten im Multizerkleinerer mit der feinen Raspel raspeln

Eier trennen, Eiweiß mit dem Schneebesen auf max. Stufe mit 1 Prise Salz steif schlagen, 1/3 des Zuckers zugeben und nochmals aufschlagen.

In zweiter Schüssel das Eigelb mit 4 EL heißem Wasser schaumig schlagen, Vanillezucker und nach und nach den restlichen Zucker dazugeben.

Auf die Eigelbmasse Eischnee, Mandeln, Paniermehl, Karotten und Backpulver geben, alles vorsichtig mithilfe Unterhebröhrelement unterheben.

In eine gefettete Springform geben und rund 60 min backen.

Wer möchte, gibt auf den Kuchen später einen Guss aus 200g Puderzucker, je 2EL Kakaopulver und Rum sowie 4 EL Wasser.

Am besten über Nacht ziehen lassen, dann ist er noch besser.

### **3. Rüblimuffins zum Einfrieren etc. auf Vorrat**

Rezept aus Facebookgruppe "Backen und Kochen mit Kenwood" übertragen. Ausprobiert von Gisela Martin

Sehr saftig und nach ein zwei Tagen sogar noch besser (gekühlt lagern). Man kann die Muffins auch einfrieren und am Vorabend auftauen.

### **Zutaten:**

5 Eier  
225g Zucker

250g Karotten  
250g geriebene Mandeln  
1 Zitrone, Saft und Schale  
1 Prise Salz  
80g Mehl  
1EL Backpulver

**Zubereitung:**

5 Eier und 225g Zucker schaumig schlagen ca 10 min mit Schneebesen auf hoher Stufe.

Wenn alles schön luftig ist, die Karotten, geraffelt im Multi, Scheibe Nr 2 oder Trommelraffel,

die geriebenen Mandeln

die Zitrone und eine Prise Salz mit dem Unterheb/Rührelement oder von Hand unterheben (Stufe 1-2, langsame Stufe, nicht zu lange, damit schaumige Konsistenz nicht verloren geht). Mehl und Backpulver dazusieben und wie vorher unterheben. Im vorgeheizten Backofen/Ober-Unterhitze, 180 Grad O/U. backen.

Muffin ca 25min backen (als Kuchen würde es 50 Minuten dauern). . Garprobe.Nach erkalten mit Glasur versehen, z. B.

mit Dekorüben oder Puderzucker.*Varianten:*

Kinderfreundliche Glasur / Zitronenglasur

250g Puderzucker und etwas Zitronensaft  
mischenErwachsenenglasur

250g Puderzucker, 1 EL Wasser, 1-2 EL Kirsch (Schnaps)

*Tipp:*

Doppelte Menge geht in CC von den Mengen gerade noch.

**4. Blitz-Rüblitorte (10 Minuten Vorbereitungszeit und fertig!)**

Rezept stammt von Siemens-Heftchen "Genuss für Zeitsparer" und wurde von Gisela M. leicht abgewandelt und auf CC umgeschrieben.



Foto: Gisela M./4. Rezept Blitz-Rüblitorte

**Zutaten:**

12 Zwiebäcke

250 gemahlene Haselnüsse (Anmerkung: Ich hatte zur Hälfte Mandeln, da kann man nehmen, was gerade da ist. Ein andermal hatten wir Walnüsse + 30 gr. Pistazien, das war auch mega-lecker!)

250 gr. Möhren

5 Eier

200 gr. Zucker (Anmerkung: wir hatten 175 gr. und langte auch)

2 EL Zitronensaft

1 Vanillezucker

1 TL Backpulver

Fett oder Backtrennspray zum Ausfetten

1 Schwarzblech-Springform 26 cm Durchmesser

**Zubereitung:**

Alle Zutaten bereitstellen.

Ofen 180 Gr./Ober-Unterhitze einstellen.

Multi mit Messer, Zwieback zerkleinern und umfüllen:

Karotten schälen und im Multi mit feiner Scheibe, Nr. 2, fein reiben.

Alle Zutaten bis auf Zwieback in CC-Schüssel geben, K-Haken einsetzen und kurz rühren lassen. Im laufenden Betrieb den Zwieback reinriesseln lassen.

Teig in gefettete Form (ich hatte den Boden mit Dauerbackfolie und den Rand nur kurz mit Backtrennspray gesprüht) füllen und backen.

Lt. Rezept 180-200 Gr/0-U, 60 Minuten. Ich hatte 180 Gr./0-U und habe ihn schon nach 48 Minuten herausgenommen. Er war aussen braun und innen megasaftig!

## 5. Rezept Rüblitorte mit Frischkäsetopping/Rezept gepostet von Ines Glück



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Ines Glück/Rezept Nr. 5

### **Zutaten:**

125 gr. Butter

150 gr. Zucker

4 Eier

250 Mehl

3 TL Backpulver

375 geraffelte Karotten (mit Multizerkleinerer, Trommelraffel oder Schnitzelwerk)

200 gr. gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

ggf. Zimt/Vanillemark

### *Topping:*

300 gr. Ricotta oder anderen Frischkäse

200 gr. Quark

50 gr. Puderzucker

ggf. Mandelblättchen und gehackte Pistazien

### **Zubereitung:**

125 gr Butter mit 150 gr Zucker aufschlagen (Flexielement).  
Nach und nach 4 Eier zugeben. 250 Mehl und 3 TL Backpulver  
unterheben (z.B. Unterhebrührelement).

375 gr geraffelte Karotten und 200 gr gemahlene Mandeln oder  
Haselnüsse kurz unterheben. Wer mag darf auch noch gern mit  
Zimt oder Vanillemark verfeinern.

Das ganze bei 175 Grad in den vorgeheizten Backofen. Vor dem  
Auskühlen den Boden halbieren.

Topping: 300 gr Ricotta oder anderen Frischkäse mit 200 gr  
Quark und 50 gr Puderzucker vermengen (Flexielement). Zwischen  
die beiden Böden verteilen und oben drauf.

Hatte noch Topping über und habe daher noch die Seiten und  
diese mit Mandelplättchen "beklebt"? Obenauf noch gehackte  
Pistazien, fertig 😊

### **6. gesunder Rüblikuchen mit Käsecreme, Rezept zur Verfügung gestellt von Sylvia Angermann**



### **Zutaten:**

300 g Karotten

250 ml Öl  
3 Eier  
185 g brauner Zucker  
220 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
1 TL Natron  
2 TL Zimt  
2 EL Kakaopulver  
100 g Zuckerrübensirup  
130 g dunkle geraspelte Schokolade  
160 g gehackte weiße Schokolade (Backwaren)  
65 gr Puderzucker  
400g Frischkäse).

### **Zubereitung:**

300 g Karotten fein reiben (Multizerkleinerer), in die Schüssel geben.

Dazu:

250 ml Öl  
3 Eier  
185 g brauner Zucker  
220 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
1 TL Natron  
2 TL Zimt  
2 EL Kakaopulver  
100 g Zuckerrübensirup

Mit dem Ballonschneebeesen gut verrühren

Dann 130 g dunkle geraspelte Schokolade unterheben (mach ich mit dem Kinderschreck)

In einer gefetteten gemehlten Springform ca 50-60'/180°C O/U backen. (Stäbchenprobe)

Abkühlen lassen.

100 g gehackte weiße Schokolade (Backwaren) bei 50°C mit dem Flexielement schmelzen, 40g Puderzucker und 250g Frischkäse dazu zu einer homogenen Masse schlagen. Auf den Kuchen geben,

evtl. mit Kakao bestäuben. (Ich mach immer gerne mehr, also 160g Schokolade, 65 gr Puderzucker und 400g Frischkäse).

## 7. Rüblikuchen aus Kochbuch "Meine Cooking Chef Gourmet"



Ausprobiert von Gisela M.

### **Zutaten:**

450 gr. Karotten

1 Zitrone

5 Eier

150 gr. Zucker

100 gr. gemahlene Mandeln

175 gr. Mehl

1 TL Backpulver

1 TL Zimt

75 gr. Marzipan

Lebensmittelfarbe (Orange)

175 gr. Puderzucker

75 gr. fein gemahlene Pistazien (ich hatte 50 gr. und nur zerhackt)

### **Zubereitung:**

Zutaten bereitstellen.

Karotten schälen. Multizerkleinerer mit feiner Raspelscheibe anbringen und Karotten auf Geschwindigkeitsstufe 3 raspeln.



Zitronenschale abreiben, Saft auspressen und zu Karotten in den Multizerkleinerer geben.



Ofen auf 180 Gr. Ober/Unterhitze vorheizen.

Springform mit Butter einfetten.

Ein Ei trennen, das eine Eiweiß in eine zweite Schüssel geben und zur Seite stellen.

Eigebl, 4 Eier, Zucker in Schüssel geben. Profiballonschneebeisen anbringen und auf höchster Stufe 5 Minuten (ich hatte 10 Minuten) schaumig schlagen.



Dann Mandeln, Mehl, Backpulver, Zimt und Karotten auf minimaler Stufe unterrühren oder mit der Kenwood-Spatzel unterheben.



Alle in die Springform (Durchmesser 21 cm. Meine Form war Durchmesser 26 cm, ging auch). 40 Minuten backen.

Während der Kuchen im Backofen ist, lohnt es sich die Spülmaschine kurz ein- und auszuräumen. So sieht man ob alle Zutaten verarbeitet sind. Ich hatte z.B. die Mandeln vergessen, es so nach 3 Minuten gemerkt und einfach mit der Spachtel nachträglich untergehoben.

Marzipan mit 50 gr. Puderzucker und etwas Lebensmittelfarbe in Kessel geben und mit Flexi rühren, bis sich alles verbunden hat. Wenn die Masse zu trocken ist, etwas Rosenblütenwasser oder Wasser zugeben.



Karotten formen, das geht leichter als man denkt. Mit dem Matrizenreinigungsteil der PastaFresca kann man prima die Karotten etwas unregelmäßiger gestalten. Als Grünzeugs dienen Pistazienstücke.



Kuchen auskühlen lassen.

Das eine Eiweiß mit Ballonschneebeisen steif schlagen (langsam auf höchste Stufe hochfahren). Die restlichen 125 gr. gesiebten Puderzucker langsam unterheben.

Masse mit Spatel dünn auf den Kuchen streichen. Pistazien an den Rand drücken. Mit Möhren dekorieren.



Diesen Kuchen kann man auch in Muffingröße backen. Hier mit 1,4 facher Menge (beim Icing zwei Eiweiß anstelle von einem), ergab etwas über 20 Stück:

